

Col. Santa Rosa de Lima

PROF: Ma. VALERIA PIZARRO Ac.

### TEMA: Autocontrol

1. Analizamos la película Intensamente
  - a. Describí el personaje principal con detalle
  - b. ¿Cuál es el principal conflicto que afronta?
  - c. ¿Quiénes acompañan la formación de sus pensamientos y conductas? Nómbralas y di para qué sirven
  - d. ¿Cuál es la importancia de la actuación de las emociones en la película?
  - e. ¿Cuándo no le damos lugar a las emociones “correctas”, actuamos con sensatez o cuidándonos? ¿Por qué?
  - f. ¿Es posible “disfrazar” nuestras emociones?

### 2. Leo el siguiente texto

## LAS EMOCIONES: AUTOCONTROL

En la película hemos obtenido un esquema simple y didáctico para aprender cómo funcionan las emociones.

De allí podemos deducir que las emociones son **reacciones de corta duración** que tienen efectos en el ánimo de las personas, que están relacionadas con la formación de pensamientos y con la puesta en marcha de determinadas conductas.... ¿es así?

Si investigamos un poco más, podemos encontrar que las emociones son *reacciones psicofisiológicas* que representan modos de *adaptación* a ciertos *estímulos* del individuo cuando *percibe* un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Analicemos esta definición.

☞ ¿Por qué se llaman *reacciones psicofísicas*?

Porque afectan principalmente estas dos dimensiones de la persona.

- *Psicológicamente*, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria.
- *Fisiológicamente*, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del SNA y la del sistema endocrino, pudiendo tener como fin el establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo.

☞ **¿Qué son estímulos? ¿Qué significa que "perciben"?**

Si buscamos, *un estímulo es cualquier elemento, factor o agente que puede despertar una conducta, pensamiento o emoción en las personas. Pueden ser externos si se encuentran fuera del individuo o internos si se encuentran dentro de la persona.* Por ejemplo, caminando por una vereda escucho un fuerte bocinazo que me asusta, el estímulo sería el bocinazo, de tipo externo. En cambio, si me duele la panza o evocé el recuerdo de alguien que ya no está, corresponde a un estímulo interno.

Como ven, los estímulos son percibidos... esto significa que *son captados en primer lugar por nuestros sentidos y luego esa información ingresa a nuestro sistema nervioso central para ser procesada y elaborar una respuesta.*

☞ **Entonces... las emociones seguirían este camino...**

ESTIMULO → SENTIDOS → SISTEMA NERVIOSO CENTRAL → RESPUESTA → PENSAMIENTO → CONDUCTA

☞ **¿Qué significa que sirven para adaptarnos?**

En la psicología adaptación implica un estado de equilibrio entre las necesidades internas y las exigencias externas, y los procesos utilizados en el logro de esta condición. Para ello están las emociones, para conectarnos con el entorno y con nosotros mismos y re establecer el "equilibrio" que de alguna manera, rompen los estímulos. Reflexioná... ¿Qué pasaría si no tuviéramos emociones?

☞ **¿Y los personajes?**

En la película vemos que son identificadas 5 emociones... ellas forman parte de las emociones básicas. Falta una emoción que es la **sorpresa...**

Así, las emociones más relevantes o también llamadas "básicas" son las 6: sorpresa, asco, miedo, alegría, tristeza e ira; las cuales *aparecen durante el desarrollo natural de cualquier persona con independencia del contexto en el que se desarrolle.*

**Las 6 emociones básicas**

Fue durante la década de 1970 cuando el psicólogo Paul Eckman identificó 6 emociones básicas que, según sus investigaciones, eran una experiencia universal en prácticamente todas las culturas.

Paul Eckman identificó 6 emociones básicas y prácticamente universales en todas las culturas.

Emoción	Definición	Reacción Fisiológica	Función Adaptativa
<p><b>Sorpresa</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacción causada por algo imprevisto, novedoso o extraño.</li> <li>• La vivencia subjetiva que la acompaña es una sensación de incertidumbre junto a un estado en el que la persona tiene la sensación de tener la mente en blanco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• desaceleración de la frecuencia cardíaca.</li> <li>• un aumento del tono muscular.</li> <li>• la amplitud respiratoria.</li> <li>• tono de voz alto, junto a vocalizaciones espontáneas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vaciar la memoria de trabajo de toda actividad residual para hacer frente al estímulo imprevisto.</li> <li>• Activa los procesos atencionales, junto con la conducta de exploración y la curiosidad.</li> <li>• Es frecuentemente seguida por otra emoción que va a depender de la cualidad del estímulo imprevisto, mostrando así su positividad (alegría) o negatividad (ira).</li> </ul>
<p><b>Asco</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de repulsión o evitación ante la posibilidad, real o imaginaria, de ingerir una sustancia nociva, que tenga propiedades contaminantes.</li> <li>• La sensación subjetiva es un gran desagrado y de una marcada aversión al estímulo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malestares gastrointestinales acompañados de náuseas.</li> <li>• Aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, conductancia de la piel y tensión muscular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rechazar todos aquellos estímulos que puedan provocar una intoxicación.</li> <li>• Las náuseas y el malestar contribuyen a evitar cualquier ingestión dañina para el cuerpo.</li> <li>• Además, con el tiempo, esta emoción se ha tomado también un carácter social, rechazando aquellos estímulos sociales tóxicos para nosotros.</li> </ul>
<p><b>Miedo</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• estado emocional negativo o aversivo con una activación muy elevada que incita la evitación y el escape de situaciones peligrosas.</li> <li>• La vivencia de la misma es una sensación de gran tensión junto a una preocupación por la propia seguridad y salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elevación rápida de la activación y una preparación para la huida.</li> <li>• La actividad cardíaca se dispara y la actividad respiratoria se acelera, produciendo una respiración superficial e irregular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nos es útil para preparar el cuerpo y producir conductas de huida o afrontamiento ante estímulos potencialmente peligrosos.</li> <li>• facilita el aprendizaje de nuevas respuestas que apartan a la persona del peligro.</li> </ul>

# Alegría



- es, de todas las emociones básicas, quizás la más positiva: está asociada de manera directa con el placer y la felicidad.

- aumento de la tasa cardíaca y un mayor ritmo respiratorio.
- en la química cerebral nos encontramos con una mayor liberación de endorfinas y dopamina.

- es uno de los sistemas que tiene el cuerpo para incentivar la acción.
- sirve de recompensa para aquellas conductas beneficiosas para uno mismo.
- Cuando realizamos una acción que satisface una meta, es cuando se dispara la alegría, y gracias a ello esa conducta se repetirá para volver a vivir esa sensación de placer. Es quizás el reforzados más natural con el que contamos.

# Ira



- emerge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o que le resultan aversivas.
- La vivencia que surge de la misma es desagradable, junto a una sensación de tensión que nos anima a actuar.
- Es una emoción polifacética y en muchos casos ambigua, debido que dependiendo de la situación puede verse más o menos justificada o con un objeto más o menos identificado.

- un aumento excesivo de la activación y una preparación para la acción.
- aumento de la actividad cardíaca, el tono muscular y la amplitud respiratoria.
- aumento significativo de la adrenalina en sangre, que a su vez aumentará la tensión cognitiva.

- Nos dota de los recursos necesarios para hacer frente a una situación frustrante.
- Cuando tenemos que hacer frente a un peligro o superar un reto, ese gasto de recursos para aumentar la activación nos ayuda a lograr el éxito. Si aun así, tras la aparición de la ira no se consigue el objetivo, es cuando aparecerá la tristeza; para solventar el problema a través de otras herramientas.

# Tristeza



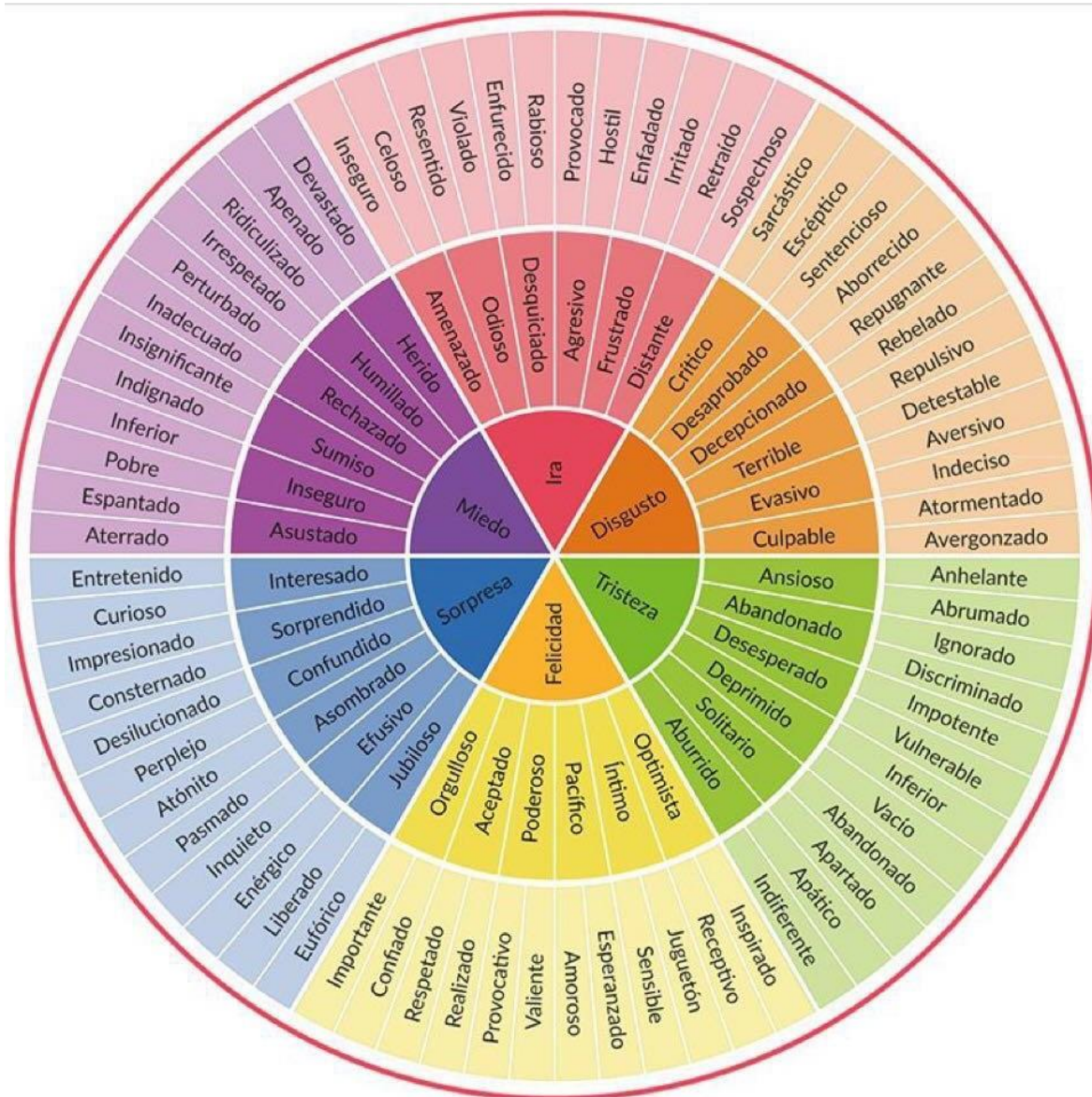
- se caracteriza por un decaimiento del estado de ánimo y una reducción significativa en su nivel de actividad cognitiva y conductual

- baja el nivel de actividad, con el objetivo de economizar recursos y evitar que hagamos esfuerzos innecesarios.

- actuar en situaciones donde el sujeto se encuentra impotente o no puede llevar a cabo ninguna actuación directa para afrontar aquello que le apena, como el fallecimiento de un ser querido
- actúa de manera auto protectora, generando un filtro perceptivo que centra la atención en uno mismo en lugar del estímulo dañino.
- instiga a la búsqueda de apoyo social que te facilite la huida de la situación depresora.

## 👉 ¿Son las únicas emociones que existen?

No, existen muchas emociones más... pero no estudiaremos todas. Acá hay algunas, fijate si encontrás el error...



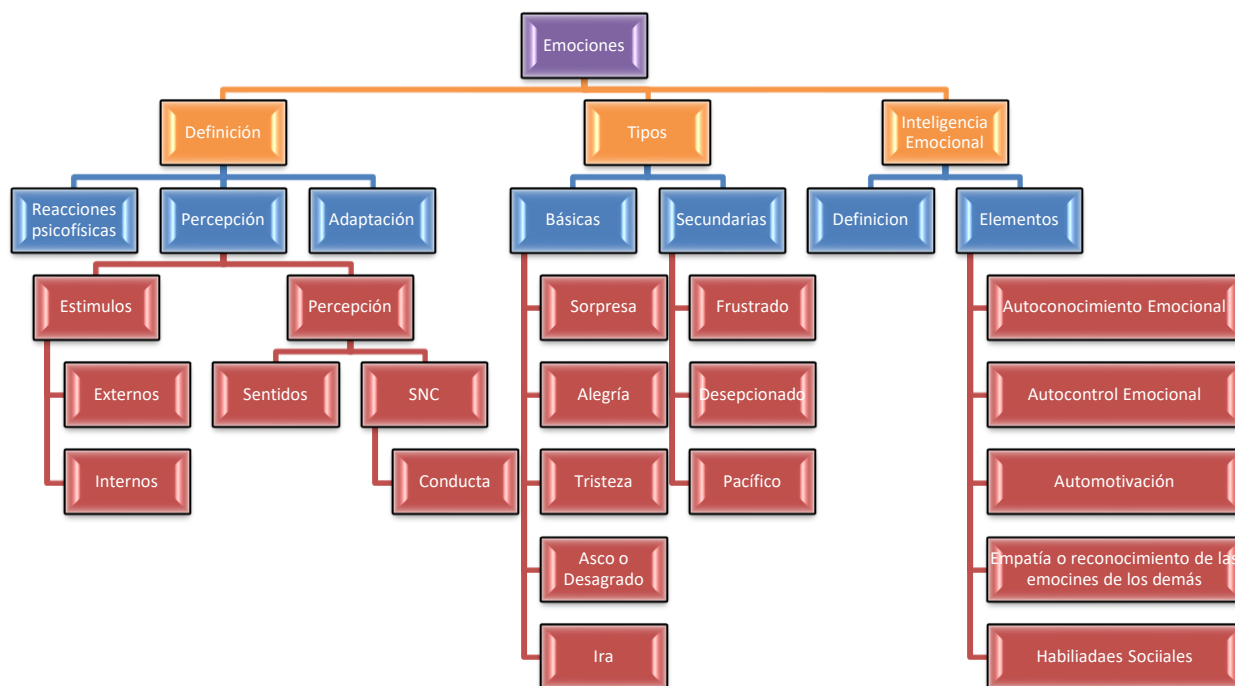
## 👉 Visto de esta manera, aparece una pregunta muy importante... ¿Somos capaces de educar las emociones? ¿Es posible Cambia nuestras conductas o nuestros pensamientos o nuestras emociones?

Sí, es posible, pero no a cambiarlos, sino a educarlos. Existe una capacidad que todos podemos desarrollar que se llama **inteligencia emocional**, que es un constructo que se refiere a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias emociones y las de los demás, discernir entre diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente, utilizar información emocional para guiar el pensamiento y la conducta, y administrar o ajustar las emociones para adaptarse al ambiente o conseguir objetivos. Uno de los elementos que Daniel Goleman identifica de ella es el **autocontrol emocional** que implica reflexionar y dominar nuestras emociones, para no dejarnos llevar por ellas ciegamente. Por el contrario, Ryley, en la película, *se deja llevar por las emociones*.

Consiste en **saber detectar las dinámicas emocionales**, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas, así como en ser conscientes de qué aspectos de una emoción podemos aprovechar y de qué manera podemos relacionarnos con el entorno para restarle poder a otra que nos daña más de lo que nos beneficia.

**ACTIVIDADES:**

1. Luego de leer el texto, escribe 5 afirmaciones que sean verdaderas y 5 que sean falsas sobre el tema.
2. Explica el esquema con un breve texto.



3. Analice los casos e identifique la emoción presente, el pensamiento y la conducta llevada a cabo, teniendo en cuenta la rueda de las emociones.

Caso	Emoción	Pensamiento	Conducta	Aprendizaje
Paula se puso colorada y tiembla al leer en público				
Ana llora porque esperaba que su amiga hiciera un afiche para una conferencia grupal				
La mamá de Guada se siente mal porque su hija le mintió.				
Joaco le grita a su papá en una discusión.				
Leila encontró a su novio tomado de la mano de otra chica y se quedó paralizada				
Juan siente bienestar cuando la profe de matemática destacó su esfuerzo en una evaluación				

4. En pequeños grupos, busque información sobre técnicas de autocontrol emocional. Léanla, la pegan en sus cuadernos y elaboran una pequeña infografía utilizando la aplicación *canva* para exponer y repartir entre sus compañeros.
5. Busquen técnicas y juegos que desarrollen la inteligencia emocional, elabórenlos para jugar con sus compañeros.

**Para ampliar:**

[https://es.wikipedia.org/wiki/Inteligencia\\_emocional](https://es.wikipedia.org/wiki/Inteligencia_emocional)

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

